

PISANE SZPADĄ – KORESPONDENCJA Z OBOZU SPORTOWEGO W WIŚLE

Lekcje, walki i trochę wysiłku fizycznego, w takim rytmie w lipcu upłynął mi jeden tydzień. Na szczęście nie musiałem z nikim bić się na pięści. Wyjechałem za to na zgrupowanie z sekcją szermierzy na wózkach działającą przy Studium Wychowania Fizycznego i Sportu AGH.

„Obóz jest po to, żebyśmy mogli więcej czasu poświęcić na trening, który tutaj jest skomasowany. Jak trenujemy w Krakowie no to wiadomo, że nie wszyscy dojadą na czas, mają swoje obowiązki, nie wszyscy są wypoczęci. A tutaj mamy możliwość tygodniowego treningu, który jest bardzo efektywny. Oprócz szermierczych lekcji dużo jest zajęć kondycyjnych, w formie pływania i siłowni. Przez ten czas robimy to, co byśmy zrobili w Krakowie przez 2 miesiące”. Tymi słowami ideę organizowanego już po raz 4. (od 2008 r.) wyjazdu podsumowuje mgr Wojciech Ryczek, pracownik SWFiS AGH, brązowy medalista Mistrzostw Europy we florecie '91, trener sekcji.

Na pewno tutaj nie jest nudno. Czas upływa od treningu do treningu,

a w wolnych chwilach warto wybrać się na spacer. Obowiązkowo do centrum życia turystycznego i spotkań, czyli na deptak w Wiśle. Chociaż w letnim sezonie miasto jest nieco gwarne, daleko mu do zakopiańskiego tłoku i da się też chwile posiedzieć w spokoju na ławce. Do przebywania na świeżym powietrzu dodatkowo zachęca panujący w regionie mikroklimat.

NIE JEDZIEMY SIĘ OBIJAĆ

Jeśli przed przyjazdem tutaj jedynym z podstawowych Twoich zajęć było uprawianie leżenia na kanapie na czas lub praca siedząco-biurowa, po dwóch dniach ruchu wiele mięśni przypomni Ci o swoim istnieniu. Jednak jak zauważa trener Ryczek: „Trening przeprowadzamy nie z dużą intensywnością, ale z dużą objętością, więc wszyscy to spokojnie wytrzymają. Gdy rozmawiam z zawodnikami nie uskarżają się na znużenie, a odrobina zmęczenia, to normalne”. Jego wypowiedź w tej kwestii uzupełnia jedna z uczestniczek Anna Samel, studentka UEK: „Czasami czuje się zmęczenie,

ale w końcu po to tu przyjeżdżamy, żeby się wzmocnić fizycznie i uczyć nowych rzeczy”. Ten pogląd potwierdzają pozostali, a niektórzy są nawet gotowi zostać jeszcze tydzień dłużej. Warto dodać, że trening zawsze dostosowany jest do indywidualnego samopoczucia, więc przetrenowanie nikomu nie grozi.

Warto w tym miejscu nadmienić, że Anna Samel – studentka UEK, która trenuje w sekcji szermierczej AGH – zdobyła brązowy medal we florecie na XVIII Mistrzostwach Polski Seniorów w Szermierce na Wózkach, które odbyły się w dniach 9–11 grudnia 2011 r. w Warszawie.

NIE SAMYM TRENINGIEM...

Oprócz aspektów sportowych, obóz organizowany jest po to, by członkowie sekcji się lepiej poznali zarówno sportowo, jak i towarzysko. Na wcześniejszych edycjach obecna była też drużyna koszykarzy na wózkach, co jeszcze wzmacniało wymiar integracyjny. Beata Zelek, absolwentka UEK i uczestniczka wszystkich dotychczasowych wyjazdów stwierdza: „Przyjazd tutaj daje możliwość poznania nowych ludzi, ale też integruje nas jako zawodników. Bo z roku na rok spotyka się te same twarze”.

Sprzyja temu na pewno tradycyjna wspólna zabawa przy grillu, wieńcząca każdy wyjazd. Aleksandra Wicik, studentka AGH, obecna w tym roku po raz pierwszy dodaje: „Obóz? Fajna sprawa, ekipa niczego sobie i wyśmienita integracja oraz bardzo dobre treningi. Dzięki wyjazdowi lepiej się poznajemy, każdy wie, czego od drugiej osoby można oczekiwać. Jest to potem pomocne w trakcie startów w zawodach, jakie mamy w planach”.

POCZUĆ SIĘ ZAWODNIKIEM

Wszyscy podkreślają, że istotna dla nich jest satysfakcja z uprawiania tej dyscypliny i osiągniętych wyników. Aleksandra podsumowuje: „Najfajniejsza w tym wszystkim jest satysfakcja dla samego siebie, że w końcu coś możesz zrobić, w czymś wziąć udział”. Beata stwierdza stanowczo: „Jestem przeciwna traktowaniu



Beata Zelek (od lewej) i Ania Samel się nie poddają

tego jako rehabilitację, to jest po prostu sport". Jednak Ania dostrzega też wpływ na jej stan zdrowia: „Od kiedy zaczęłam trenować szermierkę poprawiłam swoją stabilność”. Jak widać, do przyścia na trening zachęcić mogą zarówno ambicje do sportowej walki oraz chęć poprawy ogólnej sprawności.

Zdaniem Wojciecha Ryczka: „Szermierka to sport ciekawy i rozwijający. Na treningu nie można się nudzić. Jest ogrom wiedzy psychomotorycznej i czysto technicznej. Z każdym treningiem poznajemy coś nowego. Jest to fajna zabawa prowadząca do podwyższenia zdolności motorycznych i pozwalająca na oderwanie się od rzeczywistości. Mile spędzony czas, z pożytkiem dla zdrowia i intelektu, bo w walce trzeba cały czas myśleć”.

DOBRA BAZA

Zgrupowania z roku na rok odbywają się w ośrodku Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start” przy ul. Olimpijskiej 1. Oprócz stosunkowo wygodnych, w większości przystosowanych do potrzeb poruszających się na wózkach pokoi (z łazienkami) oraz wspomnianych przez wielu smacznych posiłków, placówka posiada solidne zaplecze dla różnych dyscyplin sportowych. Jak komentuje trener Ryzek: „Tutaj jest bardzo dobry ośrodek, który umożliwia i ćwiczenia na siłowni, które wzmacniają organizm i formę relaksu, czyli basen oraz dostępne zabiegi odnowy biologicznej (hydroterapia, masaż, sauna i inne). To kompensuje fakt, że w szermierce walczy się głównie jedną ręką”.

Praca wykonana tutaj traktowana jest przez wszystkich, jako wstęp i rozgrzewka. Ania zauważa: „To, co uzyskamy jest podstawą, którą rozwijamy na treningach w Krakowie, wykorzystując uzyskaną siłę i elementy techniczne, których się nauczyliśmy, ale musi to być kontynuowane, by nie wypaść z rytmu”. Mgr Ryzek dodaje: „Dziewczyny po to tutaj trenują, aby wystartować w Mistrzostwach Polski w drużynie. Takich drużyn w Polsce jest 4 lub 3, więc nie ma tak dużej drużynowej konkurencji”.

NIE TYLKO DLA DZIEWCZYN

Chociaż w artykule wypowiada się głównie damska część sekcji, rozkład



Po treningach relaks przy stole tenisowym – mecz Oli i Tobiasza sędziuje Wojtek Jurek

fot. archiwum autora

płci faktycznie zbliża się do parytetu 50:50. Co więcej, walka szpadą lub floretem interesuje na uczelni coraz więcej osób, zwłaszcza, że dołączyć może niemal każdy z legitymacją studencką, niekoniecznie osoba niepełnosprawna. „Zainteresowanie tym sportem w środowisku międzyuczelnianym rośnie, ponieważ zaczynaliśmy od 2. osób, a na tym obozie zebraliśmy już 6. studentów. I myślę, że pojawi się więcej, nie tylko osób niepełnosprawnych, ale także sprawnych zawodników chcących się integrować, pomagać i wspólnie walczyć. Już mamy Tobiasza Harasimowicza, studenta AGH i utytułowanego zawodnika, który bardzo pomaga w walkach swoim

doświadczeniem i poświęconym czasem” – opowiada Wojciech Ryzek.

Obóz ten odbył się w dniach 17–24 lipca 2011 i został dofinansowany ze środków Urzędu Miasta Krakowa. Jednak początek roku akademickiego to doskonały czas, aby poszukać informacji na temat treningów na stronie internetowej: <http://www.bon.agh.edu.pl/sport/index.html> i dołączyć do sekcji. Spróbujecie nowego doświadczenia walki białą bronią pod czujnym okiem fachowca i zyskacie szansę na udział w kolejnym takim wyjeździe. Byłem (już nieraz), sprawdzilem, polecam.

Paweł Rozmus (BON AGH)

„W przyszłym roku czekamy właśnie na Ciebie!” – zachęca Marcin Królikowski



fot. archiwum autora